

# 佐藤直方の静坐説における実践的側面について

野村英登 (IRCP 客員研究員)

キーワード：江戸儒学、朱子学、佐藤直方、静坐、読書法、マインドフルネス

## はじめに

東南アジアの仏教由来のマインドフルネスという瞑想法が、欧米での流行を経て日本でも浸透し始めている<sup>1</sup>。そもそもアメリカ仏教では、瞑想を中心として実践を重視する傾向があり、日本仏教の坐禅、チベット仏教の瞑想、そしてマインドフルネスと、より「日常生活に関わる大衆的なスピリチュアリティ」として仏教が受容されてきた<sup>2</sup>。

一方で、「マインドフルネスには仏教でいう“正しい”方向付けが全くない。方向性がなければ、「無心で人を殺す」などのようにかつて戦争に利用されたようなものになってしまう。企業に都合の良い企業戦士を育成するマインドコントロールとすることもできるだろう。」といった批判もある<sup>3</sup>。仏教だからといって“正しい”方向付けができるという保証のないことは歴史を省みれば明らかだが、それはさておき、さらに時代を江戸時代まで遡ってみると、マインドフルネスのような、日常生活を向上させるための瞑想法を仏教の隣接領域に見出すことができる。それは儒教の静坐である。

本論は、朱子学や陽明学で行われていた静坐という修養法が、江戸中期の儒学者佐藤直方(1650～1719)にどのように受容されたのかを論ずるものである。佐藤直方の静坐説に関する議論は、これまで思想的側面から言及されてきたが<sup>4</sup>、その実践的側面はあまり注目されてこなかった<sup>5</sup>。そこで、具体的にどのような身体技法を用い、どのような効果を期待して静坐を行っていたかを明らかにしたい。

## 1 『朱子静坐説』及び『静坐説筆記』について

<sup>1</sup> 国立国会図書館サーチ (<http://iss.ndl.go.jp/>) で「マインドフルネス」をキーワードに検索すると、書籍のヒット数で 2014 年までが 10 件以下だったのが、2015 年は 22 件、2016 年は 40 件と倍増しており、記事・論文では 2010 年に 20 件を超え、2015 年は 64 件、2016 年は 56 件となっている。

<sup>2</sup> ケネス・タナカ『アメリカ仏教：仏教も変わる、アメリカも変わる』、武蔵野大学出版会、2010 年、pp.156～166。

<sup>3</sup> 「仏教にヒントでも別物 正しい方向づけが必要 藤田一照さんに聞く 曹洞宗国際センター所長」、「どう受容するのか仏教界 マインドフルネス流行の兆し (5/5 ページ)」、2015 年 10 月 28 日付 中外日報 (深層ワイド)、<http://www.chugainippoh.co.jp/rensai/shinsou/20151028-005.html>、2016.1.10 取得。

<sup>4</sup> 山崎道夫「佐藤直方の静坐説」、斯文 25、1959 年。また中嶋隆蔵『静坐：実践・思想・歴史』、研文出版、2012 年。

<sup>5</sup> 拙論「身体の自然性と倫理—儒教の瞑想法から」、山田利明・河本英夫・稲垣論編著『エコロジーをデザインする：エコ・フィロソフィの挑戦』、春秋社、2013 年。

『朱子静坐説』は、朱子学の大成者である南宋の朱熹（1130～1200）の残した膨大な言葉（『晦庵先生朱文公文集』『朱子語類』など）から、静坐に関するものを抜粋してまとめたものである。この書物は中国ではなく日本で編纂され出版された。編纂者は、江戸中期の儒学者佐藤直方の弟子、柳川剛義（生没年未詳）である。佐藤直方は、山崎闇斎門下で、崎門三傑と称され、その学風は師同様に静坐を重んじるものであったことが知られている。

『朱子静坐説』はまず柳川剛義が編纂し、朱子の言葉九十七条を集めて1714（正徳4）年に出版されたが、その3年後1717（享保2）年に、師の佐藤直方が添削して三十条に削った上で、四条を加え、直方自身の序文が加えられたものが『静坐集説』としてまとめ直されている。さらにその後1915（大正4）年、原本に佐藤の編集が分かるよう印をつけ、序跋と追加された四条を末尾に加えたものが改めて出版されている。

『静坐説筆記』は、『朱子静坐説』未収の朱子の静坐説や、『近思録』など周辺の文献の引用も含めた佐藤直方の所説を、弟子の跡部良顕（1656～1729）が筆録し、さらに佐藤直方自身が添削したものである。『韞蔵録』巻十一に収録されている他に、単行の抄本も数種ある。

## 2 静坐と坐禅

さて、静坐とは、新儒教を特徴づける工夫（修養法）の一つとされる。歴史的に見れば、道教の瞑想法（存思や内丹など）や仏教の坐禅を取り入れたものであることは明らかであるが、当然のごとく道仏との違いが強調され、技法として見た場合、道仏よりも簡単な方法が選ばれていることが多い。

自己修養の側面から儒教をみると、漢唐の儒教の核には訓詁学がある。経書に注釈してその意味を理解することは、聖人の残した言葉を読み解き、その言葉に従って生きることを目指すことでもあった。つまり読書は倫理的な実践でもあったのだ。

これに対して、宋明の新儒教の核には理学がある。朱子学は性即理を、陽明学は心即理を唱えたという違いはあっても、ひとしくこの世界の本質である理を明らかにすることで、聖人の心を理解し、自分自身が聖人に近づくことを目的においた。静坐とは、自らの心を聖人の心に近づけるための基礎訓練に他ならない。

佐藤直方は『静坐集説』の序で、静坐を「心を安定させる技術」（存心之術）であり、「徳行を積み重ねる基礎」（積徳之基）だとしている。例えば『朱子静坐説』が引く次の条は、静坐の位置づけを端的に述べたものである。

問い。初学者は精神が散じやすい。静坐はどうでしょうか。答え。それもよいだろう。しかし静かな状態で工夫をするだけでなく、動いているときも経験すべきである。聖賢が人に教えたことは、坐ったときだけのことではない。場合に応じて力をつくさなければいけない。書を読んだり、他者に対応して何かしたり、動いたり静かにしたり、話したり黙ったり、すべてにおいて心を落ち着けるのだ。何もないときは心を静め考えないようにしなさい。他のことを考える前に、自分の心を安定させることができず、心が乱れ動くままにさせておいて、学ぶ上で得るものが

あるだろうか。孟子は言った。学問の道は他にない。自分の放心を求めただけだ、と。そうしなければ、精神がまとまらないので、書を読んでも味わいがなく、物事に対処しても齟齬が多くなる。どうして有益なことがあるだろうか。<sup>6</sup>

つまり静坐を行うのはあくまで儒教の教えを学んで身につけ、よりよい日常生活を送るためである。『静坐説筆記』において佐藤直方は次のように儒教の静坐と仏教の坐禅を比較している。

静坐と座禅は大いに異なる。仏教は元々見性悟道を主として寂滅にいたる修行である。すべてを滅して空となり、死者のようになることが重要なのだ。心をひたすらに静にして明らかにしても、心の働きを滅するために枯骨死灰のようになることを要求する。心に具わっている仁義礼智を滅してしまう。惻隠、羞惡、辞讓、是非の心を迷としてしまう。こうした心の働きをうち捨ててしまうのだ。儒教の静坐は雑念を止めるだけである。<sup>7</sup>

つまり坐禅は社会生活を営む上で必要だと儒教が考える、仁義礼智といった心の働きまで否定してしまう。他者を思いやる気持ちも消し去ってしまう。一方、静坐が心から雑念を排除するだけだが、儒教としてはそれで十分なのである。逆に静坐を行った結果、仁の心がなくなってしまうと本来の目的から外れてしまう。

静坐をしても惻隠の情が少なく、仁の気持ちになければ、静といっても禅の求める中身のない静になってしまう。聖人は仁しかない。論語という書物はすべて仁についての教えである。主静であれば仁になる。仁でなければ主静ではない。<sup>8</sup>

性善説の立場に立てば、人間は本来善なる存在で、自然と惻隠の情を発し、心に仁が宿ることになる。佐藤直方にとって、静坐とは、心を静かにすることで、心の本来の状態である仁の気持ちが働くようにする実践なのである。

### 3 読書と静坐

もちろん朱子学でもまた経書を読むことは最重要の修養法である。『静坐集説』では読書と静坐を対置して論じたものが重点的にまとめられていることから、佐藤直方が静坐に読書を補う役割を期待していたことが分かる。例えば次の条では、効果的な読書には、静坐による心の安定が必須であることを説いている。

周深父に答うるの書にいう。大体において書を読むのであれば、必ず最初に身心を取りまとめ、安静にしなくてはならない。それから書を読み始めれば、得るものがあるだろう。もしそんな風

<sup>6</sup> 「問、初學精神易散。静坐如何。曰、此亦好。但不專在靜處做工夫、動作亦當體驗。聖賢教人、豈專在打坐上。要是隨處著力。如讀書、如待人處事、若動若靜若語若默、皆當存此。無事時、只合靜心息念。且未說做他事、只自家心如何令把捉不定、恣其散亂走作、何有於學。孟子謂、學問之道無他。求其放心而已矣。不然、精神不收拾、則讀書無滋味、應事多齟齬。豈能求益乎。」

<sup>7</sup> 「静坐と座禅は大に異なり。積氏は本見性悟道を主として寂滅となるの工夫なり。空滅にして死物の如きを要とす。一心ただ静にして明になせども、はたらきを滅す故に枯骨死灰の如くならしめんことを求るなり。心に具る仁義礼智を滅す。惻隠羞惡辞讓是非を迷とする。出と拂ひ捨る之なり。儒の静坐は閑雑思慮を息るのみ。」

<sup>8</sup> 「静坐しても惻隠の情すくなく仁の氣象にあらざれば、静も禅の虚静になるべし。聖人は仁而已。論語の一書皆是仁の教なり。主静なれば仁なり。仁ならざれば主静にあらず。」

にあちこち取り散らかして混乱したままだと、自分の心が、自然と道理から離れてしまう。どうして文章をきちんと読めるだろうか。今もあれこれ言わず、ひたすら門を閉じて端坐すること十日なり半月なりして、それから書を読んでみれば、自然とここで言っていることが信じられるだろう、と。<sup>9</sup>

また静坐のより実際的な機能として記憶力の向上があることも説いている。

昔陳烈先生は記憶力がないのを苦しんでいた。ある日孟子の「学問の道は他にない。自分の放心を求めただけだ」という文章を読んで、一瞬にして悟り、自分の心を取りまとめてないのに、どうして書を記憶できるだろうかと言った。そこで門を閉じて静坐し、書を読まないまま百余日、乱れる心をついにした。そこで書を読んでみると、一読して忘れることがなかった。<sup>10</sup>

年をとって視力が落ち、気力がなくなってきたことで読書に割く時間を減らさざるを得ず、その時間を静坐にあてることで、読書だけでは得られない力を得たとする朱子の体験談にも、佐藤直方は注目している。自身の体験に即してのことであろう。

#### 4 養生法としての静坐

さて記憶力の向上以外に、静坐に養生法としての実質的な効果があることは朱子自身が認めるところである。特に病気になったときには、次のような方法を用いることを推奨している。

黄子耕に答うる書にいう。病気のときは思慮しない方がよい。あらゆることをすべて投げだし、心を落ち着け気を養うことだけしなさい。ただ足を組んで静坐をし、目は鼻の先を見て、心を膂の下に落ち着ける。しばらくして温かくなってくれば、徐々に効果が現れるだろう、と。<sup>11</sup>

足を組んで坐し、視線を鼻に、意識を腹に落とすというのはまさに坐禅の作法である。意識をおいたところを温かく感じることで効果の有無を確認するのも、現代の気功にまで通ずる道教の瞑想法でよく言及される技術の一つである。ただし、朱子はこれを病氣療養の方法に限ってのこととしている。つまり平時の方法とは認めていない。佐藤直方もその点は同様で、呼吸法による長生を詠んでいることで真贋すら議論される朱子の『調息箴』について、『静坐集説』の修訂の際に原本から外している。道仏に接近するのを嫌ってのことであろう。

実際、『静坐説筆記』では、佐藤直方は次のように静坐と坐禅を区別している。

静坐のやりかたというものは、静坐の字の通り、坐を静にするということである。坐禅は結跏趺坐して、目は鼻端を見て、心を膂下に収め、念慮を滅するものである。わざと坐禅はするものである。

と、坐禅の問題が無理に心を膂下に収めることにあるとしている。確かに『天台小止観』などを見れ

<sup>9</sup> 「答周深父書曰、大抵要讀書、須是先收拾身心、令稍安靜、然後開卷、方有所益。若只如此馳騫紛擾、則方寸之間、自與道理全不相近。如何看得文字。今亦不必多言、但且閉門端坐半月十日、卻來觀書、自當信此言之不妄也。」

<sup>10</sup> 「昔陳烈先生苦無記性。一日讀孟子、學問之道無他、求其放心而已矣。忽悟曰、我心不曾收得。如何記得書。遂閉門靜坐、不讀書百餘日、以收放心。卻去讀書、遂一覽無遺。」

<sup>11</sup> 「答黃子耕書曰、病中不宜思慮。凡百可且一切放下、專以存心養氣爲務。但加跏趺靜坐、目視鼻端、注心膂腹之下。久自溫暖、即漸見功效矣。」

ば、坐禅においては確かに心を臍下に収めることを重視している。しかし東アジアの瞑想法においては、臍下丹田に意識を置く、いわゆる丹田呼吸法は基礎的な技術なのである。実際、日本陽明学の祖とされる中江藤樹（1608～1648）とその弟子の熊沢蕃山（1619～1691）は、静坐においてこの点を重視していた。例えば、熊沢蕃山の『集義和書』では次のように論じている。

心友が問いかけた。聖賢も静坐していたのだろうか。答えて言った。静坐していた。孔子が休まれているときはのびのびと、にこやかにしていた（『論語』述而）。心に主とするものがないと必ず散ずる。だから忠信を主とした（『論語』学而）。これを意を誠にするともいう（『大学』）。人欲に惑わされると間思雑慮が生じる。意を誠にするとき、心中に忠信が主となって天理が流行し、空っぽになる。だから呼吸の息が頭から踵に至り、体がゆるみ温かくなる。これが静坐の極致である。心に妄念があると息は喉より返る。心に誠があると臍の本より息が出てくる。養生の術もここにある。このために養生家は呼吸の息を数えることがある。内に主を立てると心が散じない。精神を内に守って天理を帰し流通させる初学とする。<sup>12</sup>

心から妄念を払うことで、呼吸が臍の下まで到達する。それが孔子の行っていた静坐法であり、同時に養生法でもあると熊沢蕃山は考えていたのである。佐藤直方と熊沢蕃山を比較してみると、佐藤直方はより身体技法を否定し、心の問題を心だけで解決しようとしていることが分かる。

## 5 静坐と武芸

佐藤直方が身体の問題をあまり重視していなかったことは、静坐と武芸の関係をどのように捉えるかという実践的な問題に対する考え方からも見て取れる。

そもそも儒教の静坐は、外部からはどのように見られていたのだろうか。例えば、沢庵禅師（1573～1645）が、柳生宗矩（1565～1646）の求めに応じて、剣禅一如の境地を説いた『不動智神妙録』では、儒教の静坐を次のように位置づけている。

ある人が問いかけた。自分の心を臍の下に押し込めて余所にやらないようにして、敵の動きによって変化しなさいと言われる。いかにもそれらしいことである。しかしながら仏法の最高の段階からみると、臍の下に押し込めて余所にやらないというのは、低い段階で最高のものではない。修行や稽古の時の位である。敬の字の位である。また孟子の放心を求めよという位である。より上位の最高の段階のものではない。……臍の下に押し込んで余所へやるまいとすれば、やるまいと思う心に心を取られて、先んじて動くことができず、とても不自由になる。<sup>13</sup>

<sup>12</sup> 「心友問て云、聖賢も又静坐ありや 答て云、静坐あり。孔子閑居して給ふ時は申々如たり。天々如たり。心主なき時は必ず散ず。故に忠信を主とす。これを意を誠にすとも云。人欲の妄は間思雑慮と成ぬ偽なり。其意を誠にする時は、忠信主と成て天理流行す、空々如たり。故に呼吸の息はいただきよりくびすに至り、体ゆるやかに色温なり。是静坐の至なり。心に妄ある時は息喉よりかへる。心誠なる時は臍の本より出。養生の術も亦ここにあり。是故に養生家には呼吸の息をかぞふることあり。内に主を立れば心ならず。精神内に守て帰結順流するの初学とす。」

<sup>13</sup> 「或人問ふ、我心を臍の下に押し込めて餘所にやらずして、敵の働に転化せよと云ふ。尤も左あるべき事なり。然れども佛法の向上の段より見れば、臍の下に押し込めて餘所へやらぬと云ふは、段が卑しき向上にあらず。修行稽古の時の位なり。敬の字の位なり。又は孟子の放心を求めよと云ひたる位なり。上りたる向上の段にてはなし。」

沢庵からみると、心を臍下に収めることは儒教で行われる実践に他ならない。ただし修行の階梯で仏教の実践よりも下に置き、否定はしていない。この沢庵の教えをより具体的に論じたのが柳生宗矩である。『兵法家伝書』の「殺人刀」上では、『大学』八条目の格物致知を剣術における初学者の修行とし、次のように論じている。

兵法の道は、このように心得るのだ。百手の太刀を習い尽くし、身構え、目付、ありとあらゆる習いをよくよく習い尽くして稽古するのは、致知の心である。さて、よく習いを尽くせば、習った数々のものが胸からなくなって、どんな心もなくなった状態が、格物の心である。様々の習いを尽くして、習い稽古の修行の、成果が蓄積されると、手足や身体の所作において心がけることがなくなり、習いを離れて習いに違わない、何をしても自由になる。その時、自分の心がどこにあるか分からないし、天魔外道でも自分の心を窺い知ることができない。その境地に至るための習いである。習い得ると、習いはなくなる。<sup>14</sup>

つまり頭で考えずとも体が動くようになるまで反復練習をすることが、儒教の格物致知の実践であり、その結果、心が自由になって仏教の求める境地に到達するというわけである。

これに対して、佐藤直方は静坐と武芸をどのように考えているのだろうか。『静坐説筆記』では次のように説いている。

静坐して心が静まっているところに、乱心者が剣を抜いて来たり、家の中で出火して急に騒動が起きたりしたときに、心が妄動するのは静ではない。ここが肝心な修行なのである。剣がひらりと見えても、心がそのことにうつることなくただ見るだけにして、心のままにずっと動いて相手を捉えるか、自分の脇差しを抜き合わせるかして、妄動することなく専一に動くことができればやはり主静なのだ。出火と聞いてそのことに心がうつると妄動してしまう。出火というのを聞くところまでにする。すぐにその心のままで、水をかけろ、消せ、と命令することが専一主静なのだ。この境地は自分の心でしっかり分からないとだめで、言葉だけでは分からない。どれだけ騒がしく忙しいとしても、本然の静を失わないということをよく考えるべきだ。そこで妄動しては静坐しても役に立たない。<sup>15</sup>

目の前で起きた問題に心を囚われてあれこれ悩んで動けなくなるのではなく、心静かになすべきこ

……臍の下に押込んで餘所へやるまじきとすれば、やるまじと思ふ心に心を取られて、先の用かけ、殊の外不自由になるなり。」

<sup>14</sup> 「兵法の道、是にて心得べし。百手の太刀をならひつくし、身がまへ、目付、ありとあらゆる習を能々ならひつくして稽古するは、致知の心也。さて、よく習をつくせば、ならひの数々胸になく成て、何心もなき所、格物之心也。様々の習をつくして、習稽古の修行、功つもりぬれば、手足身に所作はありて心になくなり、習をはなれて習にたがはず、何事もするわざ自由也。此時は、わが心いづくにありともしれず、天魔外道もわが心をうかがひ得ざる也。此位にいたらん為の習也。ならひ得たれば、又習はなく成也。」

<sup>15</sup> 「静坐して心の静なる処へ、乱心者刃をぬいて来るか、家の中に出火と云て俄に騒動する時に、其心妄動するは不静なり。ここが切要の工夫なり。刃のひらりと見ゆるに、心をうつさず見るまでにて、其心のなりにずっと動てとらゆるか、わが脛指にでも抜合せて、かかる妄動せずして専一に動けばやはり主静なり。出火ときくとそれへ心がうつると妄動するなり。出火と云をきく迄なり。すぐにその心のなりで、やれ水をかけよ消せよと下知するが専一主静なり。この味はわが心でとくと知らずば言語の上では知られぬことなり。いかほどさわぎいそがしきとて、本然の静を失はざる処よくよく考べし。かやうな処が妄動しては静坐して益なし。」

とをなすことができる。そのような心を得ることが静坐の機能だと佐藤直方は考えている。この心のあるべき状態は、沢庵や柳生宗矩が考える理想と同じといえる。

しかし、理想の心の状態へと至る過程についての考え方が両者では異なる。柳生宗矩は身体の鍛錬を通じて不動の心を得られると考えるが、佐藤直方はあくまで自分の心に向き合うことだけでそれが可能だと考えているのだ。

## まとめ

以上、佐藤直方の静坐法をその実践面から検討してきた。佐藤直方は、当時の儒教仏教を問わず行われていた丹田呼吸法という身体的な実践を排除していた。静坐の実践は、ただ心でありのままに働かせることで、心を動から静の状態へと移行させ、日常生活においてもその心の状態が維持できるよう努力することであった。そうすることで儒教が理想とする仁を実践することができると考えたのだ。

興味深いことに、こうした佐藤直方の説く静坐説は、彼自身が仏教の坐禅を否定しているにも関わらず、その実質は現代のマインドフルネスに近い。例えば、バンテ・H・グナラタラ『マインドフルネス 気づきの瞑想』（出村佳子訳、サンガ、2012年）という入門書では、

気づきとは、客観的な観察のことで。批判を入れずに観察する能力のことで。この能力で、非難や判断を入れることなく物事を観察します。何にも驚きません。ただあるがままに、自然の状態で、平静な関心をもって見るのです。<sup>16</sup>

と述べている。これは佐藤直方が刀や火を前にして求めた心のありようと変わらない。また、仏教の慈悲について述べている箇所では、

気づきによって煩惱の壁に穴があくと、憐れみや他者の幸福を喜ぶ心が溢れ出てきます。<sup>17</sup>と説いている。これも佐藤直方の静坐によって仁の心を得るという言葉のパラフレーズになっている。

ようするに儒教か仏教かといった信仰の問題に関係なく、日常生活において人が求めるよりよい生き方はある程度共通するということなのだろう。ただしそこへ至る具体的な実践の違いは存在する。信仰の違いよりもこうした実践の違いに注目していくことが、日々を生きる者にとってはより重要なことかもしれない。

---

<sup>16</sup> 同書 p.263。

<sup>17</sup> 同書 p.324。